

Российская Федерация
Калининградская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ "СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ"
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования «Светловский городской округ» - детский сад № 10 «Чайка»

238340, г. Светлый, Калининградская область, пер. Сосновый, 12
тел. 8(40152) 3-55-45, факс 8(40152) 3-23-15, mdouchaika@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
МО «СГО» - д/с № 10 «Чайка»
С.В. Родионова
Приказ № 67/4 от 28.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Возраст обучающихся: 3 - 5 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Костылева Наталья Анатольевна,
Инструктор по физической культуре

г. Светлый, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма

Новизна программы на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и фитбола оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методика их применения, составляющих содержание программы, позволяет целесообразно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии двигательными возможностями ребёнка, методика упражнений основана на статистических растяжках мышц тела, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Отличительная особенность данной программы является то, что, для её реализации применены разные методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата Упражнения для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует

гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц. Методики, направленные на развитие двигательной активности, повышение работоспособности детей. Упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно - сосудистую системы, способствует.

Цель программы. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

В ходе реализации её содержания решаются следующие

Задачи:

Образовательные

- 1.Охранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Развивающие

- 1.Создавать условие для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

- 1.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Адресат программы:

В объединение записываются все желающие, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом желания родителей. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Возраст воспитанников 3-5 лет.

Возрастные особенности физического развития детей 3-4 года жизни

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней

ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

Объем программы: Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, в количестве 72 часов.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 9 месяцев

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей воспитанников). Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы постоянный одного возраста. Оптимальный состав группы 6 -12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество академических часов в год – 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 15 минут; 8 занятий в месяц и 8 академических часов в месяц).

Педагогическая целесообразность:

Использование Программы дополняет содержание раздела «Физическое развитие» основной образовательной программы ДОУ.

Программа предусматривает последовательное изучение методически выстроенного материала. Выполнение поочередности тем и указанных в них задач занятий обеспечивает поступательное речевое

развитие ребенка. Возрастные и психологические особенности детей этого возраста позволяют ставить перед ними посильно сложные развивающие задачи: возможностей для изучения причинно-следственной связи, развитию у детей познавательной активности.

Содержание Программы предусматривает формирование у детей не только большого объема знаний, но и развитие главных психических функций, позволяющих успешно обучаться в школе, память, внимание, мышление, воображение, речь.

Практическая значимость:

В результате освоения программы происходит развитие физических способностей дошкольников. Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, положительно сказываются на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом. Формируется правильная осанка.

Принципы

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной

реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Ожидаемые результаты

Образовательные

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Развивающие

1. Создавать условие для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Календарный учебный график

год обучения	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего учебных недель	всего часов по программе
у ме ся це	2 6 8 8 8 2 6 8 8 8 6 2	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	36	72
всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	36	72



- образовательный процесс

- аудиторные занятия

- внеаудиторные занятия (каникулярное время)

- педагогическая диагностика

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю - одна тема (содержание деятельности) на два занятия в 1 неделю.

Продолжительность учебного часа 15 минут.

Продолжительность учебного года — 9 месяцев (36 недель).

Учебный план

Номер темы/ Наименование темы	Объем часов		
	Всего	Теоретические	Практические
Тема № 1-8 Формировать сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	8	0,5	7,5
Тема № 9-16. Развитие физических качеств	8	0,5	7,5
Тема № 17-24 Профилактика нарушения осанки	8	0,5	7,5
Тема № 25-32 Формирование правильного дыхания	8	0,5	7,5
Тема № 33-40 Упражнения на сохранение равновесия	8	0,5	7,5
Тема № 41-48 Обучение	8	0,5	7,5

техники выполнения упражнений в разных исходных положениях.			
Тема № 49-56 Профилактика плоскостопия	8	0,5	7,5
Тема № 57-64 Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	8	0,5	7,5
Тема № 65-72 Учить базовым положениям при выполнении упражнений.(сидя, лежа, в приседе).	8	0,5	7,5
Всего:	72	4,5	67,5

Содержание программы

Тема № 1-8 формирование правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации) (8 ч.)

Теория: Учить правильно держать спину; развивать координацию движений, силу мышц спины, ног; развивать творческие способности.

Практика:

наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

- формировать умение прыгать на двух ногах, упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»);

- ползание между предметами, расположенными в два ряда (дорожка); упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Развивать выносливость, ловкость, быстроту.

- прокатывание мяча между кубиками головой, на четвереньках.

Игры:

«Качалочка», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолет», «Цапля», «Карусель», «Потягивание».

Тема № 9-16 Развитие физических качеств(8ч.)

Теория:

- облегченных условий (метание облегченных мешочков с песком, бег за лидером и т. п.);

- выполнение упражнений при эмоционально насыщенных условиях (спортивные и подвижные игры);

- бег приставным шагом вправо, влево;

- ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, вокруг себя; 2.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

- перебрасывание мяча двумя руками из- за головы в шеренгах, с отскоком от пола

- бег в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами, прыжками;

Практика:

- равномерный (характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы);

- переменный (характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью: "игра скоростей", бег с прыжками или имитационными упражнениями);
- повторный (характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха для полного восстановления организма);
- интервальный (отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются);
- игровой (позволяет совершенствовать ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность, инициативность на высоком эмоциональном фоне);
- соревновательный (выполнение упражнений происходит в условиях, близких к соревнованиям);
- круговой (серийное выполнение знакомых, технически несложных упражнений, подобранных ч и, комплекс по определенной схеме; для каждого упражнения устанавливается "станция", которую проходят в несколько кругов).

Игры эстафеты:

«Сороконожки», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Снайперы», «Три прыжка», «Игольное ушко», «Мяч в кольцо», «Бег в обруче», «Разгрузи машину».

Тема № 17-24. Профилактика нарушения осанки (8ч.)

Теория:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;

Практика:

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;

Игры: «Найди свой мяч», «Бездомный заяц», «Быстрая гусеница», «Горячий мяч», «Длинные ноги, короткие ноги», «Перекасти мяч», «Хоп, стоп», «Ладушки».

Тема № 25-32 . Формирование правильного дыхания (8ч.)

Теория: Регулярное выполнение этих упражнений поможет детям научиться регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.

- Смешанное дыхание - является фундаментом и началом всех дыхательных упражнений. Оно представляет собой синтез трех видов
- верхнее дыхание
- вреднее дыхание
- нижнее
- брюшное дыхание можно выполнять стоя или лежа, сидя так дышать невозможно.

Практика:

«Самолет», «Куры», «Насос», «Маленький дом, большой дом», «Ежик», «Жук».

Упражнения на восстановление дыхания.

Тема № 33-40. Упражнение на сохранение равновесия.

Теория: Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов—мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка, как при удерживании статических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Практика:

- после бега присесть на носках; руки в стороны.
- ходьба по доске, скамейке (ширина 15-20 см, высота 30-35 см) на носках. приставляя пятку одной ноги к носку другой.
- боком приставными шагами
- перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).
- с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.
- с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком
- прокатывая мяч двумя руками перед собой.
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.
- кружиться парами, держась за руки (5-10 с).

Игры: "Плывет кораблик"; "Покачай нас звонкий мяч"; "На лошадке"; "Кружимся – кружимся"; "На одной ноге постой-ка"; "Внутри – снаружи"; "Маленькие змейки"; "Канатоходец"; "Ковер"; "Перешагиваем"; "Идет бычок, качается"; "Там мышка живет"; "Идет котик по лавочке"; "По мостику"; "На улице"; "На горку"; "По горам"; "По камешкам"; "С бугра на бугор"; "С игрушкой на голове".

Тема № 41-48. Обучение техники выполнения упражнений в разных исходных положениях.

- Теория:** -для туловища - стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);
- для ног — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь (слегка расставлены, на

ширине плеч, одна нога впереди, другая - сзади), скрестная стойка (одна нога перед другой);

- для рук (по отношению к туловищу) — руки вытянуты (вниз, вперед, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой).

Практика:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Тема № 65-72. Учить базовым положениям при выполнении упражнений. (сидя, лежа, в приседе)(8ч.)

Теория:

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Тема № 49-56 Профилактика плоскостопия.

Теория:

Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении игровых упражнений и заданий; разучить упражнения с нестандартным оборудованием.

Практика:

- ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе);
- ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты во внутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу;
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки;
- ходьба боком по палке, по толстому шнуру.
- перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке;
- ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное, энергичный подъем на носок отталкиваясь пяткой;
- катать палку (диаметром 3 см.) вперед-назад, данный инвентарь рекомендовано располагать в уголках спорта каждой возрастной группы;
- подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору;

Игры:

«Ежик», «Лягушата», «Корова», «Переложить платок», «Мои ножки», «Упрямыцы», «Нарисуй ногами», «Гармошка», «Дождь», «Переправа», «Цапли», «По кочкам», «Кузнечик», «Канатоходцы», «Юла», «Трясина», «Космическая карусель», «Собери ногами», «Сидячий футбол».

Тема № 57-64 Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Теория: Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

Практика:

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднимание и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;

- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Тема № 65-72.Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе)(8ч.)

Теория:

Обучение технике выполнения движений в разных положениях, совершенствование двигательных умений; развитие внимания.

Практика:

- сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

-исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

-исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

-исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ МО "СГО" - д/с № 10 "Чайка", правила внутреннего распорядка обучающихся МАДОУ МО "СГО" - д/с № 10 "Чайка", Положение о дополнительной общеразвивающей программе. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации Программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией Программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации Программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в среде сверстников.

Материально-технические условия:

Физкультурный зал соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (шведская стенка, баскетбольное кольцо настенная магнитная доска).

Технические средства: ноутбук, мультимедийная установка, акустическая система (музыкальная колонка).

Демонстрационные наглядные пособия: плакаты, картины, игрушки, предметы ближайшего окружения, иллюстрации, дидактические игры.

Кадровые условия:

Педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю данной программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих **методических видов продукции:**

- мультимедийные презентации для занятий;
- архив аудио, видео и фотоматериалов;
- методические разработки занятий.

Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного года		
Сроки	Количество учебных часов	
с 02.09.2024 по 30.05.2025	36	
2. Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса		
Наименование	Сроки	Количество учебных часов
Непосредственно реализация программы	с 02.09.2024 по 30.05.2025	36

Сентябрь		4
Октябрь		4
Ноябрь		4
Декабрь		4
Январь		3
Февраль		4
Март		4
Апрель		4
Май		5
3. Отчётные мероприятия		
Итоговые занятия		3
4. Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни		
04.11.2024- День народного единства		
01.01.2025-08.01.2025- Новогодние каникулы		
07.01.2025- Рождество Христово		
23.02.2025- День защитника Отечества		
08.03.2025- Международный женский день		
01.05.2025- праздник весны и труда		
09.05.2025- День Победы		
12.06.2025- День России		
02.06.2024- 29.08.2025 - Летний оздоровительный период		

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методическая литература:

1. Громова С.П. Здоровый дошкольник – Калининград, 1997.

2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 120 с.

3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с. – (Детский сад с любовью).

4. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – ТЦ Сфера, 2008. – 224 с. (Здоровый малыш).

5. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие /М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).

6. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.

7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с. + цв. вкл. 16 с.

8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения /авт. – сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.- 146 с.

9. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.

Интернет-ресурсы:

<https://studfiles.net/preview/5765076/page:14/>

<https://infourok.ru/metodika-ispolzovaniya-fitbolgimnastiki-na-zanyatiyah-s-detmi-3008582.html>

<https://iknigi.net/avtor-l-baryaeva/89378-zanyatiya-uprazhneniya-i-igry-s-myachami-na-myachah-v-myachah-obuchenie-korrekcija-profilaktika-lyudmila-baryaeva/read/page-8.html>